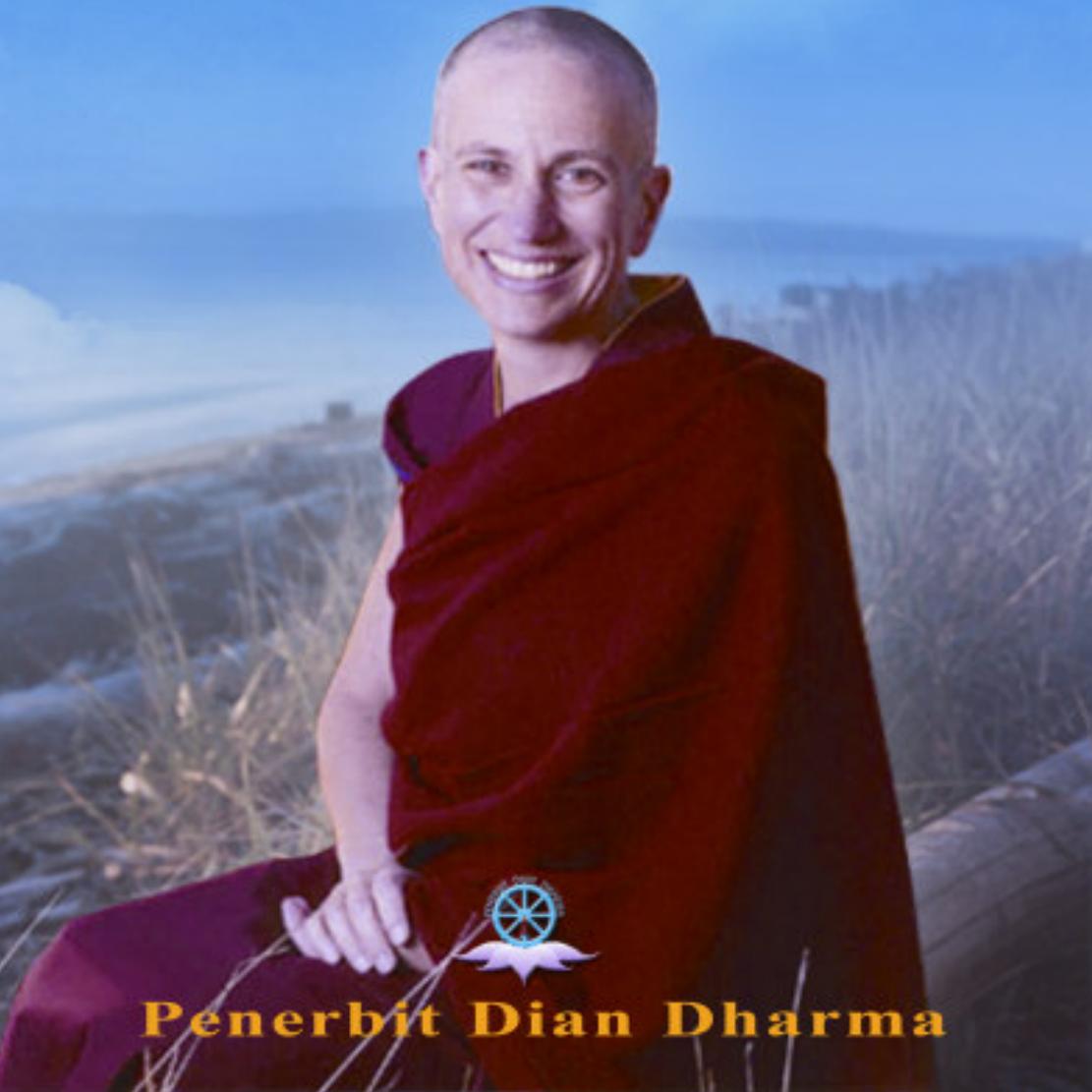
VEN. THUBTEN CHODRON

Sahabat Sejati

sebuah persepsi Buddhisme

Penerbit Dian Dharma

Sahabat Sejati

Sebuah Persepsi Buddhisme

Bagaimana menghadapi teman yang terlalu protektif atau mengikat? Teman yang sering bertanya, Kamu mau kemana, pergi dengan siapa, mengapa kamu tidak bisa pergi dengan saya, apa sih yang terjadi?" Biasanya mereka memang menyusahkan, khususnya pacar. Menghadapinya, anda harus memiliki keyakinan yang kuat tentang hal yang boleh atau tidak untuk dilakukan.

Satu hal yang menyedihkan dari kehidupan ini adalah ketika kita dikhianati. Siapa di ruang ini yang merasa tidak pernah dikhianati? Siapa yang tidak pernah memiliki teman yang berkhianat? Ketika ini terjadi, kita merasa bahwa kitalah satu-satunya orang di dunia ini yang pernah merasakan penderitaan yang terdalam; kitalah satu-satunya orang yang di dunia yang memiliki teman yang berkhianat dan memperlakukan kita dengan sangat kejam. Tetapi ada hal cukup menakjubkan, jika kita mulai membicarakannya dengan orang lain, anda akan bertemu dengan banyak orang yang mengalami hal yang serupa.

Pendahuluan

Saya suka memulai pembicaraan saya dengan duduk dengan tenang bersama-sama selama beberapa menit. Setelah itu saya akan berbicara, kemudian kita lanjutkan dengan tanya jawab. Sekarang, marilah kita duduk bersama-sama dengan tenang, tenangkan pikiran, duduk dengan tegak, taruh tangan di pangkuan dan pejamkan mata. Sadari bahwa kalian sedang bermeditasi, bernafaslah dengan normal, perhatikan setiap tarikan nafas. Perhatikan semua sensasi di setiap tarikan dan hembusan nafas. rasakan kebahagiaan karena kita bisa duduk dan memperhatikan nafas disini. Mari kita lakukan selama beberapa menit sehingga pikiran kita menjadi tenang

Sebelum kita mulai, sejenak mari kita mantapkan motivasi kita, berpikirlah bahwa kita akan menghabiskan waktu sore ini untuk belajar dan mengembangkan potensi diri, bukan demi kebahagiaan kita sendiri, tetapi karena kita hidup di dunia yang saling membutuhkan dan berhubungan. Mari kita mendengar, belajar dan berdiskusi sehingga kita bisa memberikan sesuatu bagi kebahagiaan semua makhluk, sebuah kontribusi positif bagi masyarakat. Semoga kita mampu membimbing semua makhluk ke jalan mencapai kebahagiaan sejati (**pencerahan**). Mari kita mulai diskusi kita dengan pikiran penuh cinta kasih kepada semua makhluk. Perlahan, buka mata anda dan selesaikan meditasi ini.

Malam ini saya diminta untuk berbicara tentang "**teman dan persahabatan**". Saya yakin bahwa kita semua sadar bahwa teman dan persahabatan penting bagi diri kita. Kita senang memiliki banyak teman. Kita hidup di dunia, yang saling membutuhkan, dunia dimana kita selalu harus berhubungan dengan orang lain. Teman adalah bagian dari hubungan ini, hubungan ketergantungan kepada orang lain. Kita tidak bisa hidup sendiri di dunia ini, bukan? Kita selalu membutuhkan orang lain. Sebagai contoh, makanan, tempat tinggal, dan obat-obatan, serta kebutuhan hidup sehari-hari, untuk mendapatkannya kita bergantung kepada

orang lain. Kita membina hubungan baik dengan orang lain karena kita bergantung kepada mereka dan begitu juga sebaliknya. Dengan membina hubungan baik dengan orang lain, kita akan hidup lebih bahagia.

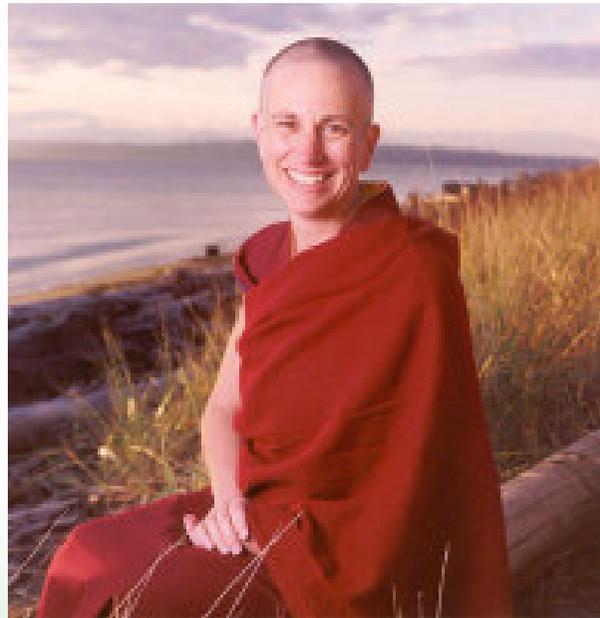
* * * * *

DAFTAR ISI

Bagaikan orang melihat sebuah gelembung
bagaikan orang memandang suatu khayalan
jika dia memandang dunia ini secara demikian,
Kematian tidak akan menyentuhnya.

Dhammapada 170

1

Sifat Baik Apa yang Kita Inginkan dari Seorang Teman

Sifat Baik Apa yang Kita Inginkan dari Seorang Teman

Di dunia yang dihuni begitu banyak manusia ini, ada beberapa individu–individu yang dekat kepada kita. Kita menyukai mereka, berbagi keceriaan dan kesenangan yang sama, bahagia dan senang ketika melakukan sesuatu bersama-sama. Kita menyebut mereka "**sahabat**". Jika sejenak kita berpikir untuk diri kita sendiri, ada satu hal menarik untuk diteliti, yaitu ***sifat baik apa yang kita cari dari seorang teman?*** Apakah anda pernah memikirkan hal ini sebelumnya?. Ketika anda bertemu dengan seseorang yang belum pernah anda jumpai sebelumnya, apa yang anda cari dari dirinya sehingga anda menjadikannya seorang sahabat.

Beberapa tahun yang lalu, ketika saya berada di Singapore Polytechnic Buddhist Society, saya diminta untuk memimpin sebuah diskusi tentang "**sahabat**". Saya mengajukan pertanyaan yang sama, sifat baik apa yang anda inginkan dari seorang sahabat? Saya mendapatkan berbagai macam jawaban, diantaranya, Orang yang bisa saya percaya, tidak membocorkan rahasia saya, peduli kepada saya walaupun saya sedang tidak *mood*, membantu saya disaat saya sedang tidak *mood*, memperingatkan saya baik-baik ketika saya melakukan kesalahan, bisa dipercaya untuk menjaga barang-barang saya, tidak akan mencurinya, dan yang terakhir orang yang tidak akan menyakiti perasaan saya."

Saat kami mulai membahas sifat apa saja yang kita cari dari seorang sahabat, sangat jelas bagi saya bahwa ini berhubungan dengan apa yang sudah dijelaskan oleh Guru Buddha tentang ***menghindari sepuluh perbuatan negatif dan melaksanakan sepuluh perbuatan positif***. Meskipun pada saat berdiskusi semua peserta menyampaikan pendapatnya masing-masing, hasilnya sama dengan apa yang telah Buddha sampaikan.

Sebagai contoh, sifat–sifat positif yang kita inginkan adalah juga sifat–sifat yang juga harus kita kembangkan agar kita bisa menjadi sahabat yang baik bagi orang lain. Jika kita ingin memiliki sahabat yang baik, kita juga harus belajar bagaimana menjadi sahabat yang baik. Sifat–sifat positif yang harus dikembangkan adalah: pertama-tama, tidak melukai orang lain secara fisik dan menghargai kehidupan. Kedua, menghargai milik orang lain; tidak mengambil kembali apa yang sudah diberikan. Itu adalah kualitas positif dari seorang sahabat, bukan? Pria ataupun wanita, kita harus bijaksana, baik hati, tidak menipu orang lain, dan selalu jujur. Bukankah sifat-sifat ini sangat penting bagi sebuah persahabatan? Saling jujur, belajar berbicara dengan baik untuk menciptakan keharmonisan. Tidak membicarakan orang lain di belakang adalah salah satunya. Bukankah, bergosip akan membuat kita mendapatkan musuh? Ini sudah dibuktikan dalam banyak kejadian. Selain itu, belajarlah berbicara yang sopan, tidak membentak, atau berteriak–teriak, menyalahkan orang lain atau bahkan emosi, coba ekspresikan apa yang ingin disampaikan dengan sebaik–baiknya tanpa menyalahkan orang lain. Di saat perasaan kita sedang tidak baik, sebaiknya kita ceritakan kepada teman kita, jelaskan kalau anda tidak suka pada apa yang mereka lakukan. Ini lebih baik daripada mendatangi mereka dan berkata, “Apa yang kamu lakukan, sungguh berani..!! Saya sungguh tidak percaya, kamu sungguh seorang sahabat yang sangat jahat...” ...... kalian semua pasti bisa menebak atau tahu akhir dari kejadian ini.

Jadi, alih–alih bersikap demikian ketika merasa terganggu oleh ulah sahabat, lebih baik utarakan perasaan anda. Misalnya jika sahabat kita tidak menepati janji. “Jadi, kamu tidak menepati janji yah. Saya beritahu kamu bagaimana ini mempengaruhi saya. Waktu kamu bilang kita akan bertemu jam 5 untuk pergi bersama-sama, kamu tidak datang, juga tidak menelpon memberi kabar. Ini sungguh membuat saya tidak enak hati, saya tidak tahu apakah saya harus menunggu atau pergi”. Jika kita mengekspresikan diri kita seperti itu, – dengan jelas mengatakan bahwa apa yang mereka lakukan mempengaruhi diri kita, ini adalah cara yang

berkomunikasi yang baik di saat perasaan kita tidak baik, dan ini lebih baik daripada menyalahkan dan membentak. Teman kita akan mengerti kita mengapa kita berkata demikian.

Berbicara pada saat yang tepat adalah juga salah satu sifat yang baik. Jika kita bermulut besar, suka bergosip, maka sulit sekali bergaul dengan orang lain. Kita harus memberikan waktu kepada teman kita untuk berbicara, untuk menjelaskan ide–ide mereka. Jika kita bermulut besar, jika kita memotong pembicaraannya karena kita ingin berbicara tentang diri kita sendiri, ini tentu sangat menjengkelkan.

Memiliki pikiran yang baik dan tenang jauh lebih baik daripada pikiran yang egois. Jika kita egois, hanya peduli pada diri sendiri, sungguh sulit bagi orang lain untuk berteman dengan kita. Kita selalu mencari-cari hal yang bisa kita dapatkan dari persahabatan kita. "Hai, bajunya dapat dimana? Bagaimana yah biar saya juga bisa punya?" Jika kita selalu mencari-cari segala sesuatu juga hanya untuk diri kita sendiri dan jika kita sedikit iri hati, sungguh sulit bagi orang lain untuk berteman dengan kita. Jika kita memiliki pikiran yang lebih tenang, juga sifat berpuas diri, maka akan lebih mudah bagi kita untuk mendapatkan teman, kita akan mendapatkan teman yang lebih baik karena mereka memiliki sifat baik tersebut.

Jika kita mencari cara untuk menghadapi kemarahan kita, daripada menghabiskan waktu dengan pikiran membenci kita, kita akan mampu memaafkan orang lain dan melepaskan kekesalan kita. Kita akan menjadi seorang teman yang jauh lebih baik. Dan jika kita mencari teman, lebih baik mencari teman yang tidak menyimpan kekesalan, karena pasti akan susah bergaul dengan teman seperti itu.

Jika anda selalu bersama-sama dengan orang yang selalu mengeluh tentang orang lain, "Si A salah, Si B juga salah, Si C tidak benar, Si D membuat saya marah, saya ingin membalasnya, saya ingin merusak reputasinya, Si E sungguh sombong, saya tidak bisa tahan menghadapi mereka". Semua ungkapan diatas

tentunya tidak akan membuat sebuah pertemanan menjadi menyenangkan, bukan? Siapa yang mau mendengar keluhan-keluhan seperti itu setiap hari. Saya tidak tahu apa yang kalian pikrkan, yang pasti saya tidak akan tahan.

Saya juga bersikap skeptis jika ada orang yang suka mengkritik. Saya akan sadar bahwa hanyalah masalah waktu sebelum ia juga mengkritik saya, setuju? Jika ada orang yang pekerjaannya hanya mengkritik orang lain dan membuat orang lain jatuh, membuatnya kehilangan kepercayaan diri, saya sadar bahwa orang tersebut segera juga akan membicarakan dan mengkritik saya di belakang. Saya sedikit kuatir ketika bertemu dengan orang seperti itu. Dari sudut pandang saya, saya harus memperhatikan ucapan saya untuk memastikan bahwa saya tidak membicarakan orang lain seperti itu, karena jika saya lakukan, saya tidak akan dipercaya lagi karena saya akan dianggap juga telah menjadi seorang pengkritik.

Jadi, ada banyak hal yang harus kita sadari untuk memiliki sebuah persahabatan yang baik–kita harus

tahu kualitas apa saja yang perlu anda kembangkan dalam diri kita sendiri, juga kualitas apa yang kita cari dari sahabat-sahabat kita.

Mempertahankan Kemandirian dan Tidak Terbawa Arus "Pikiran Kelompok"

Ketika kita bergantung kepada teman, saya pikir juga penting untuk mempertahankan kemandirian kita karena terkadang ketika kita bergabung bersama sebuah kelompok, kita merasakan apa yang disebut dengan "**pikiran kelompok**". Apakah kalian pernah mendengar apa itu "**pikiran kelompok**" Pikiran kelompok artinya semua anggota kelompok mempunyai pikiran yang sama. Jadi mungkin ketika kita bersama sekelompok orang dan mereka semua berpikir, "Mari kita pergi minum bir. Maka semua harus mau pergi minum" Semua orang akan berpikir demikian, karena mereka adalah teman kita maka kita akan berpikir untuk memiliki pendapat yang sama seperti mereka, agar kita diterima di dalam kelompok. Terkadang kita terlibat dalam sebuah masalah besar karena kita melakukan sesuatu yang tidak benar,

hanya demi berpendapat dan bertindak sesuai dengan keinginan kelompok.

Bagaimana dengan orang tua. Saya tidak tahu ada berapa banyak orang tua yang hadir disini. Orang tua selalu berkata kepada anaknya, “Jangan mengikuti kehendak kelompok, jika temanmu melakukan sesuatu yang tidak baik, jangan biarkan mereka memaksamu”. Tapi apakah orang tua juga tidak memaksakan kehendak kepada anak–anak? Ibu saya dulu selalu berkata kepada saya, “Lakukan apa yang ibu katakan, jangan seperti yang ibu lakukan”. Lalu saya berpikir bahwa itu tidak begitu baik. Saya berpikir, orang tua juga harus melakukan hal-hal yang mereka ingin anak mereka lakukan.

Saya melihat ada juga kelompok–kelompok yang memiliki tujuan yang sangat positif. Sangat baik jika kalian bergabung bersama mereka. Di kelompok yang lain, mereka mulai memiliki pikiran kelompok yang tidak baik ketika mereka berkumpul, mereka bisa menjadi kelompok yang melakukan hal-hal yang tidak baik untuk kita.

Jadi, kita senantiasa harus selalu mawas diri, percaya diri, dan bijaksana sehingga kita bisa membuat keputusan yang kita yakini baik untuk dilakukan dan apa yang tidak ingin kita lakukan. Jika ada orang tertentu memaksa kita untuk melakukan sesuatu yang tidak kita inginkan, kita bisa berkata menolak.

* * * * *

2

Perasaan Takut Tidak Dibutuhkan

Perasaan Takut Tidak Dibutuhkan

Kita sering bertanya, "Apakah ada sahabat yang tidak menyukai saya". Kenyataannya, sebagian dari kita takut jika ada orang yang tidak menyukai kita". Kita semua memiliki ketakutan ini, "Bagaimana jika saya bergabung bersama kelompok itu dan disana tidak ada yang menyukai saya". Atau apa yang akan terjadi jika saya bersama kelompok itu dan mereka semua ingin melakukan sesuatu yang tidak mau saya lakukan, mereka pasti berpikir saya aneh. "Saya tidak ingin ada orang yang menganggap saya aneh". Apa yang terjadi jika semua orang melakukan sesuatu dan saya tidak bisa melakukannya? Ada orang yang begitu hebat dalam olah raga tetapi saya tidak. Mereka tidak akan menyukai saya, apa yang harus saya lakukan? Bukankah kita sering merasakan ketakutan ini?

Saya rasa kita dapat mengakui ketakutan dalam diri kita dan kemudian melepaskannya. Tidak menjadi masalah jika kita tidak bisa menjadi seperti orang lain. Tidak semua orang harus menyukai kita. Lagipula tidak semua orang akan menyukai kita. Tetapi begitulah kehidupan, kita harus mengijinkan orang lain untuk tidak menyukai kita dan kita tidak perlu khawatir akan hal itu.

Saya ingat ketika saya masih di sekolah menengah, ada banyak sekali kelompok-kelompok di sekolah. Apakah di sekolah kalian juga ada kelompok-kelompok?

Semua orang memiliki kelompok dan ada beberapa kelompok yang sangat populer, mereka berpenampilan keren. Dulu saya murid yang baik tetapi saya tidak menarik. Saya juga tidak tertarik pada olah raga, sehingga saya tidak begitu mengenal dan menyukai atlit–atlit terkenal dari sepak bola Amerika (American Football). Tetapi mereka sangat populer, keren dan atletis. Dan saya selalu merasa, "Saya tidak cocok dengan mereka. Semua orang

menyukai mereka , tetapi saya tidak". Tentu saja, saya memiliki kelompok sendiri, tetapi saya tidak termasuk kelompok anak-anak populer.

Hal berikut yang akan saya ceritakan sangat menarik. Setelah beberapa tahun saya lulus dari sekolah menengah, saya bertemu dengan beberapa teman SMA saya yang populer ketika kami semua telah dewasa dan bekerja. Kami bertukar cerita tentang pengalaman selama di sekolah menengah. Saya menemukan bahwa tidak satupun dari mereka yang merasa cocok dengan kelompok mereka. Saya sangat terkejut karena dulu saya berpikir hanya saya saja yang berpikir demikian. Dan ketika saya mulai membicarakan ini di sekolah menengah, mereka semua merasakan hal yang sama. Ini sangat mengejutkan saya. Maksud saya, bahkan anak-anak yang sangat populer merasa kalau ada orang tidak menyukai mereka. Mengetahui hal ini adalah hal yang sangat menarik bagi saya.

Saya ingin berbagi penemuan ini kepada kalian, jika kalian takut tidak ada orang yang menyukai

kalian, sebenarnya orang lain juga merasakan hal yang sama. Bahkan kita semua mempunyai orang yang tidak menyukai kita, dan kita semua memiliki teman. Tidak ada yang seorangpun yang seperti raja yang hebat yang disukai semua orang, karena pada kenyataannya tidak ada raja atau ratu yang disukai semua orang. Tidak menjadi masalah jika kalian menjadi diri kalian sendiri. Kalian tidak perlu mencoba atau berusaha mati-matian untuk menjadi orang populer.

Menurut saya iklan dan majalah sering membuat kita bingung, khususnya dalam hal berpenampilan, penampilan yang menunjang sebuah persahabatan. Ketika melihat sebuah majalah, bagaimana penampilan orang-orang yang ada di dalam majalah tersebut. Bukankah mereka semua terlihat menarik? Yang pria terlihat ganteng, dan yang wanita terlihat cantik. Semua orang terlihat menyenangkan dan tidak ada kehidupan mereka yang tidak menyenangkan, semua terlihat baik. Ketika melihat sebuah foto di majalah, kita sering berkata, "Wah,

saya tidak secantik atau seganteng dia. Pasti ada yang yang salah dengan saya".

Saya ingin tahu, siapa yang sebenarnya berpikir seperti ini? Ketika melihat foto-foto di majalah, terkadang kita berpikir, "Ah, mereka sangat menarik, tetapi tubuh saya tidak indah. Bagian tubuh saya yang besar seharusnya kecil, dan bagian tubuh yang kecil seharusnya besar. Apa yang salah dengan tubuh saya?" Jika anda pendek, anda berpikir, "Saya ingin lebih tinggi". Jika anda tinggi, anda berharap agar lebih pendek. Jika anda memiliki rambut keriting, anda ingin rambut lurus, jika anda memiliki rambut lurus, anda ingin rambut keriting. Sepertinya kita sangat tidak puas dengan tubuh kita. Kita ingin menjadi seseorang yang berbeda dengan berpenampilan berbeda. "Seandainya saya terlihat seperti model-model di majalah".

Apakah anda tahu, bahkan orang-orang di majalah, aslinya tidak seindah seperti di foto, karena sekarang semuanya dapat diubah dengan komputer. Maksud saya, semua model memiliki jerawat di wajahnya. Mereka hanya mengubahnya di komputer dengan teknik fotografi untuk menutup jerawat di wajahnya. Tidak ada orang yang aslinya seperti fotonya di majalah, bahkan seorang model sekalipun.

Jadi kita tidak perlu sedih jika kita tidak terlihat sempurna seperti foto di majalah. Saat saya berbicara di sekolah menengah di Amerika, ada yang selalu bertanya kepada saya "Mengapa anda mencukur rambut anda?" atau mereka akan bertanya "Mengapa anda mencukur rambut anda?" Ini karena tidak begitu banyak umat buddha di Amerika, juga anda tidak akan menemui wanita yang berjalan-jalan dengan kepala botak.

Saya jelaskan bahwa ini adalah bagian dari ikrar dan simbol dari diri kita yang membebaskan diri dari ketidak tahuan, kemarahan dan kemelekatan. Sudah menjadi kebiasaan di kebudayaan kita bahwa kita ingin kelihatan menarik. Rambut adalah salah satu bagian yang bisa kita ubah agar kita terlihat menarik. Anda membelah rambut anda ke samping, ke tengah, digunting pendek di satu sisi dan dibuat panjang di sisi lainnya, atau kebalikannya, diwarnai merah atau

pirang. Bahkan di Amerika, rambut diwarnai dengan sedikit warna hijau dan biru, sebenarnya sangat jelek, tetapi mereka berpikir itu model. Kita akan selalu mencoba untuk kelihatan cantik. Wanita melukis wajahnya, pria mengoleskan krim setelah bercukur. Kita selalu berubah-ubah tergantung dengan penampilan kita.

Rambut adalah salah satu cara agar kita terlihat menarik. Saya mencukur rambut saya karena saya tidak ingin berpenampilan menarik dari luar, karena itu bukanlah cara yang saya inginkan agar orang memilih saya menjadi temannya.

Dengan kata lain, saya tidak ingin orang lain menyukai saya karena saya terlihat menarik. Jika orang menyukai saya karena saya menarik, maka itu tidak akan menjadi sebuah persahabatan yang baik dan stabil. Jadi kami menyerahkan kecantikan luar dengan mencukur rambut kami untuk menunjukkan bahwa kami mencoba untuk mengembangkannya menjadi kecantikan dari dalam (**inner beauty**). Jika kita memiliki kecantikan dari dalam, menjadi orang baik, berbicara dengan baik, mendukung orang lain, dan jujur, kita akan memiliki teman yang lebih banyak daripada jika kita memiliki kecantikan luar. Persahabatan kita juga akan menjadi lebih baik.

Mereka berkata, "Wow, benarkah?" "Benar, dan apakah kalian tahu? Saya memakai pakaian yang sama setiap hari dan orang-orang masih menyukai saya walaupun saya tidak mempunyai rambut dan memakai pakaian yang sama setiap hari". Saya juga tidak mengenakan make-up, tidak menggunakan parfum, tidak menonton film, tidak tahu satupun bintang film terkenal. Saya tidak menonton film sehingga saya tidak bisa membicarakannya, saya tidak tahu artis musik yang terkenal. Saya beritahukan ini kepada orang lain, dan saya bangga akan hal ini. Dan orang–orang masih menyukai saya.

* * * * *

3

Bahagialah dan Jujur Kepada Diri Sendiri

Bahagialah dan Jujur Kepada Diri Sendiri

Biarkan diri kamu seperti apa adanya, dan bahagialah dengan keadaan itu dan jalani hidup ini sesuai dengan kata hati, hidup jujur kepada diri sendiri. Jangan khawatir apakah orang lain akan menyukai kita atau tidak.

Sebagian orang akan selalu menyukai kita dan sebagian lagi tidak. Akan selalu ada orang yang tidak menyukai kita. Tetapi arti dari hidup kita bukanlah membuat orang lain menyukai kita, tetapi apakah kita sudah sadar? Kita sering terlalu khawatir, "Apa yang mereka pikirkan tentang saya? Apa yang mereka katakan? Apakah mereka menyukai saya?" Apakah kalian tahu? Orang lain juga berpikir tentang dirinya sendiri dan mereka tidak memiliki cukup banyak waktu untuk memikirkan kita. Mereka terlalu

sibuk untuk memikirkan diri mereka sendiri. Kita bukanlah orang yang sangat penting sehingga orang lain akan memikirkan kita sepanjang hari dan menemukan betapa buruknya diri kita.

Coba kita balikkan keadaan ini. Apakah anda menghabiskan waktu memikirkan orang lain dan menemukan betapa buruknya sifat dan keadaan mereka? Tidak bukan! Kita terlalu sibuk memikirkan diri kita sendiri! Jadi, merubah penampilan dan khawatir akan pendapat orang lain tentang kita bukanlah sesuatu yang begitu penting. Karena pikiran mereka hanyalah pikiran mereka dan pikiran mereka pasti berubah setiap saat. Hal inilah yang sebenarnya mengkhwatirkan kita, bahwa kita tidak akan pernah tahu apa yang mereka pikirkan hari ini dan hari–hari berikutnya, karena pikiran berubah dengan sangat mudah.

Dan ini sangat mengagumkan, dua orang yang berbeda bisa melihat anda dan memiliki dua pendapat yang benar-benar berbeda mengenai anda. Mengapa? Karena orang hanya melihat anda berdasarkan cerminan diri dan kepribadian mereka.

Saya ingat dua keadaan yang bisa menggambarkan hal ini dengan baik. Suatu ketika, saya sedang bersama beberapa orang dan ada semacam konflik atau masalah yang sedang terjadi. Saya memutuskan untuk berbicara dan mencoba untuk menenangkan keadaan. Keesokan harinya, seseorang menelpon saya dan berkata, "Anda benar-benar membuat masalah. Anda berbicara terlalu banyak". Setengah jam kemudian, orang lain menelpon dan berkata, "Terima kasih banyak atas apa yang anda lakukan. Anda benar-benar membuat saya lebih damai dan tenang".

Siapa yang jujur? Siapa yang benar?

Saya ingat suatu hari ketika saya tinggal di biara. Seorang biarawati datang kepada saya dan berkata, "Anda terlalu keras, anda menjaga ikrar anda terlalu ketat, anda tidak fleksibel". Dan setengah jam kemudian, biarawati yang lain datang untuk menemui saya dan berkata, "Anda terlalu santai dalam menjalani ikrar anda. Anda harus lebih keras. Mengapa anda terlalu santai?".

Siapa yang saya percaya? Seseorang yang mengatakan ini, dan orang lainnya mengatakan kebalikannya. Jika saya ingin mendapatkan gambaran diri saya dengan bergantung kepada apa yang orang katakan kepada saya, maka saya menjadi sangat bingung mengenai diri saya sendiri. Mereka melihat saya dengan cara yang berbeda karena mereka semua melihat saya berdasarkan cerminan diri mereka.

Karena itu saya berpikir kita harus melihat ke hati kita sendiri, ke pikiran kita dan melihat motivasi kita sendiri. Jika kita melakukan sesuatu dengan motivasi yang baik, dengan yang hati bersih, jika orang lain menyukainya, itu bagus, tetapi jika orang lain tidak menyukainya, itupun tidak apa-apa. Tetapi jika kita melakukan sesuatu dengan tujuan jahat dan kita mencoba untuk menipu orang lain atau merugikan orang lain, bahkan jika seluruh dunia memuji kita, kita tidak akan merasa baik kepada diri kita sendiri. Dan pada akhirnya, kita sendiri yang harus menjalani hidup kita ini.

Karena itu jadilah diri sendiri, pikirkan segalanya dengan matang dan buat keputusan dengan mandiri.

Jika motivasi kita baik, kita tidak perlu menyesali apa yang telah kita katakan atau lakukan. Apa yang orang lain katakan tidaklah penting karena apapun yang anda lakukan, mereka tidak akan merubah pikiran mereka.

Pertanyaan-Pertanyaan Tentang Persahabatan

Tanya :

Saya yakin ketika anda memutuskan untuk ditabhiskan menjadi bhiksuni, banyak orang yang mengkritik, tidak setuju dengan anda, dan bahkan mungkin anggota keluarga anda sendiri serta dan orang–orang yang anda cintai?

Jawab :

Ya, itu benar sekali. Seluruh keluarga saya berpikir bahwa saya sudah benar-benar gila. Mereka mengatakan, "Kamu lulusan UCLA, dan kamu akan tinggal di Nepal, sebuah tempat dimana toilet duduk pun tidak ada. Apakah kamu sudah benar-benar gila?" Mereka beranggapan bahwa saya akan tinggal dan mengembangkan diri saya disana, mendapatkan pekerjaan dan menghasilkan banyak uang, dan

memberikan mereka keturunan. Tetapi sekarang anda semua bisa melihat keadaan saya.

Tanya :

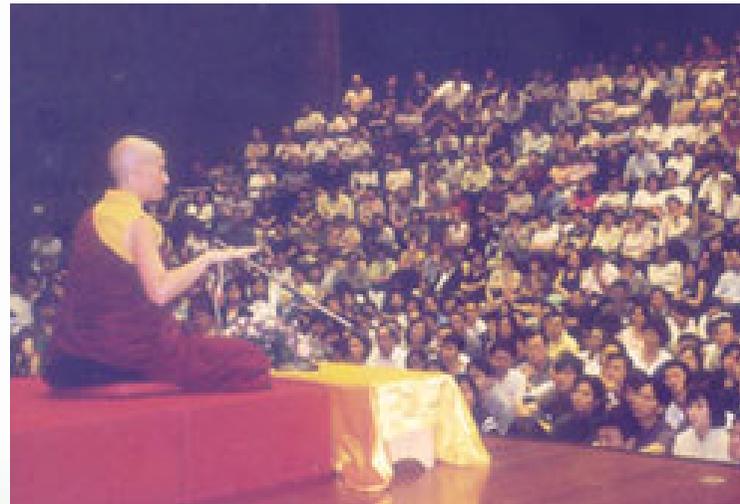
Apakah anda bersedia berbagi pengalaman dan pelajaran yang anda dapatkan tentang bagaimana menghadapi kesulitan-kesulitan seperti itu? Sebagai contoh, bagaimana anda bisa membuat mereka mengerti situasi anda, motivasi anda yang mulia dan begitu tinggi, atau anda bisa menasihati kami tentang apa yang harus dilakukan bila menghadapi situasi seperti itu?

Jawab :

Tentang keluarga saya, memang benar bahwa awalnya keluarga saya tidak mengenal agama Buddha sama sekali. Mereka bahkan tidak tahu bagaimana menjalani kehidupan sebagai seorang Bhiksuni. Mereka berpikir bahwa saya akan menjalani sebuah kehidupan yang umum, tetapi kemudian saya ingin menjalani sebuah kehidupan yang berbeda. Mereka lalu berpikir bahwa saya benar-benar sudah gila atau ada sebuah sekte religius yang telah meyakinkan saya untuk berbuat sesuatu.

* * * * *

4

Tumbuh Sebagai Sebuah Keluarga

Tumbuh Sebagai Sebuah Keluarga

Pada saat itu, saya masih cukup muda dan saya pikir saat itu saya tidak memberikan penjelasan yang cukup baik kepada orang tua saya tentang apa yang akan saya lakukan. Tetapi melihat keadaan sekarang pun, saya pikir bahkan jika saya menjelaskannya dengan benar mereka belum tentu akan mengerti. Hal ini dikarenakan apa yang akan saya lakukan benar-benar berbeda dari apapun yang pernah mereka alami didalam kehidupan mereka. Saya pikir walaupun saya menjelaskannya dengan baik, tetap saja sulit bagi mereka untuk mengerti. Tapi saya pikir yang mereka telah lihat selama beberapa tahun ini adalah kebahagiaan yang saya rasakan. Dan sebagai orang tua, asal anaknya bahagia, walaupun anaknya tidak melakukan apa yang seharusnya dilakukan, atau tidak menjadi apa yang mereka harapkan, anda (orang tua) tidak bisa mengeluh jika anak anda bahagia.

Ada banyak anak-anak lain yang tumbuh dan memiliki karir sesuai dengan apa yang diinginkan orang tuanya, tetapi mereka tidak bahagia. Jadi, jika anak anda tumbuh dan mereka merasa bahagia, dan tidak menjalani hidup yang membawa penderitaan bagi orang lain, sebagai orang tua, anda bisa merasa bahagia. Dan saya pikir itu yang disadari oleh orang tua saya. Bahwa apa yang sedang saya lakukan tidak menyakiti siapapun dan saya juga tidak disakiti. Saya pikir mereka mulai menyadari bahwa apa yang saya lakukan membawa manfaat bagi orang lain. Dan mereka melihat saya bahagia, sehingga mereka bisa menerima apa yang saya lakukan saat ini.

Ada satu kejadian menarik yang terjadi di tahun 1989, ketika Yang Mulia Dalai Lama mendapatkan Nobel Perdamaian. Dimana Dalai Lama adalah salah satu guru saya dan guru dunia, yang mendapatkan Nobel Perdamaian adalah sebuah kehormatan besar, dan patut dikagumi. Jadi ketika Yang Mulai Dalai Lama mendapatkan Nobel Perdamaian, orang tua

saya berkata. "Putri kami mengenal orang yang mendapatkan Nobel Perdamaian!" Mereka sungguh bangga dengan saya karena mereka tidak pernah mengenal satupun pemenang Nobel Perdamaian. "Putri kami adalah murid Dalai Lama pemenang Nobel Perdamaian".

Hal ini sungguh menarik. Saya selalu mengatakan bahwa jika anda memberikan kesempatan kepada orang tua anda untuk berkembang, maka mereka akan bisa berkembang. Sebaliknya bagi para orang tua, anda bukan saja telah memberikan kesempatan bagi anak-anak anda untuk tumbuh dewasa namun kepada anak-anak, kalian harus juga memberikan kesempatan kepada orang tua kalian untuk maju. Sedikit nasehat untuk anak-anak, terkadang keadaan menjadi sulit saat kalian sudah tumbuh dewasa dan tidak begitu bergantung lagi kepada orang tua. Karena orang tua telah menghabiskan waktu bertahun-tahun hanya untuk merawat dan membesarkan anak sehingga seluruh identitas diri mereka hanyalah merupakan pengasuh dan penyedia kebutuhan bagi anak. Jadi, orang tua anda akan mengalami sedikit krisis

identitas ketika mereka tidak perlu merawat anda lagi. Anda sudah dewasa dan tiba-tiba mereka tidak tahu lagi apa yang harus mereka lakukan. Mereka terbiasa memberitahukan apa yang harus kalian pakai, kapan harus tiba di rumah dan apa yang harus dimakan. Dan terkadang sulit bagi mereka untuk membiasakan diri dan mengerti bahwa anda sudah dewasa, bisa bertanggung jawab. Oleh karena itu, kita harus bersabar menghadapi mereka.

Saya memperhatikan dan belajar tentang hal ini, terkadang saat anda sudah mulai tumbuh dewasa dan orang tua masih memperlakukan kita seperti anak kecil, anda akan sedikit terganggu oleh mereka. Apakah ada yang mempunyai pengalaman seperti ini? Saya ingat suatu saat saya sedang bersama ayah dan nenek saya–ayah saya mungkin berumur sekitar 60 tahun dan nenek saya sekitar 80an – dan nenek saya meminta ayah saya untuk memakai sweaternya agar ia tidak terkena flu. Dari situ saya mengerti, orang tua anda akan selalu meminta anda untuk memakai sweater agar anda tidak jatuh sakit (berapapun usia anda)

Menerima apa adanya, tidak perlu marah.

Terkadang, jika orang tua anda memperlakukan anda seperti anak kecil, jangan khawatir. Biarkan saja? Mereka hanya sedang melakukan apa yang biasa mereka lakukan. Maksud saya, ayah saya berumur 60 tahun. Dia tahu kalau dia perlu memakai sweater. Tapi terkadang, orang tua terbawa kebiasaan, melakukan apa yang mereka pikir perlu mereka lakukan dan mereka akan terus melakukannya. Jadi anda jangan marah kepada mereka. Biarkan saja.

Nasehat apa lagi yang harus saya sampaikan berhubungan dengan hal ini? Anda tahu, sebagian orang mengatakan kepada saya, saat orang tua menginginkan anda melakukan sesuatu tetapi anda ingin melakukan hal yang lain, bagaimana anda bisa menghadapinya? Bukankah anda menjadi egois? Saya banyak memikirkan hal itu sebelum saya ditabhiskan sebagai seorang Bhiksuni. Saya berpikir, “Apakah saya egois?”. Dan ketika saya melihat motivasi saya, saya tahu motivasi yang kuat bagi saya adalah saya ingin menjalani hidup yang beretika, saya tidak ingin memiliki etika yang rendah dimana orang-orang akan sedikit merasionalisasi ketika mereka berbohong, dan mengacuhkan fakta ketika menghancurkan seseorang dengan kata-kata. Saya tidak ingin menjalani kehidupan seperti itu. Saya ingin membuat diri saya benar, untuk berbicara.

Dan saya tahu bahwa saya ingin mendedikasikan hidup saya untuk praktek spiritual dan saya tahu jika saya mencoba menjalani kehidupan seperti yang diinginkan orang tua saya, mereka mungkin akan sedikit bahagia tetapi saya tidak akan pernah benar-benar membuat mereka bahagia. Dan pada waktu yang bersamaan, saya mungkin akan berbuat banyak karma-karma negatif seperti licik, berbohong, mengatakan hal yang buruk tentang orang lain, menjadi serakah dan hal-hal buruk lainnya. Sedangkan saya tahu jika saya benar-benar mencoba menjalani kehidupan biara dan hidup di dalam Dharma, maka pada akhir kehidupan saya, saya hanya akan menyakiti sedikit orang, dan saya juga lebih mampu memberikan pelayanan dan membawa manfaat bagi banyak orang.

Karena itu saya terus melakukan apa yang saya inginkan walaupun orang tua saya tidak terlalu setuju. Sama seperti jika saya memilih menjadi pencandu obat-obatan, saya pikir orang tua saya pasti memiliki keluhan yang sama akan apa yang saya lakukan. "Kamu adalah pengedar obat-obatan. Baiklah, kamu memang kaya, tapi lihat apa yang telah kamu lakukan kepada orang lain". Tetapi karena saya benar-benar mencoba untuk mengembangkan diri, pada akhirnya semuanya berjalan dengan lancar.

Menghadapi sikap mengkritik teman

Tanya :

Jika anda mengacuhkan apa yang dikatakan orang lain, bukankah anda kehilangan kesempatan untuk berubah menjadi orang yang lebih baik? Bagaimana jika anda benar-benar memiliki kualitas yang buruk?

Jawab :

Ingatkah anda kalau saya selalu mengajarkan pentingnya melihat ke dalam diri sendiri? Jika kita dikritik, daripada marah–marah, lebih baik berpikir, "Apakah yang dikatakan tersebut benar?" Karena jika kritikan tersebut memang benar, kita harus berterima kasih dan merasa beruntung karena ada orang yang telah menunjukkan sesuatu yang penting tentang diri kita.

Kedengarannya memang tidak terlalu menyenangkan, tetapi kita butuh pendapat orang lain dikala kita membuat kesalahan. Untuk menghadapi kritik, berhentilah sejenak dan merenung maka kita akan tersadarkan, "Ya, saya memang telah membuat kesalahan, atau memang motivasi saya buruk", Akui kesalahan yang sudah kita lakukan. Tetapi jika ada yang salah menuduh atau hanya memandang kita lewat kekuatiran egois mereka, inilah yang saya maksud dengan tidak usah memusingkan apa yang mereka pikirkan terhadap kita.

Ketika orang lain menyalahkan kita, kita harus berpikir, apakah ini benar atau tidak? Jika benar, mungkin saya, kita harus menerimanya, meminta maaf dan mencoba untuk memperbaiki diri. Dan kita tidak harus marah karena kritikan. Maksud saya, jika

memang kita bersalah, mengapa harus marah kepada orang yang mengetahui kesalahan kita? Ini sama saja seperti jika seseorang berkata, “Ada hidung di wajah kamu. Apa yang akan anda lakukan? Berjalan berkeliling sambil berkata”, Tidak, saya tidak punya? “Jika kita mempunyai kesalahan, kesalahan itu ada!” Semua orang melihatnya. Tidak ada alasan untuk mencoba menyembunyikannya. Lebih baik berkata, Anda benar. Saya memang salah dan ada sesuatu yang harus saya perbaiki dan itu sedang saya lakukan.

Jika kritikan yang diberikan kepada kita tidak benar, atau tidak jelas, kita juga tidak mempunyai alasan untuk marah, dan kehilangan kepercayaan diri; karena apa yang mereka katakan tidak benar. Jika yang berkata, “Hi, ada tanduk di kepala kamu!” Kita lihat dan ternyata tidak ada apa–apa di kepala kita, kita tidak perlu marah. Kita bisa jelaskan bahwa tidak ada tanduk dikepala kita dan mereka akan mengerti. Tetapi tidak ada alasan apapun untuk marah atau kehilangan kepercayaan diri.

Tanya :

Yang Mulia bagaimana dengan pimpinan atau atasan, khususnya ketika mereka memberikan evaluasi kepada kita?

Jawab :

Baik, anda dievaluasi oleh atasan seperti mendapat nilai dari guru? Anda tetap bisa belajar dari hal ini. Terkadang, dari evaluasi kita belajar sesuatu dari sisi positif kita dan mengetahui apa yang perlu diperbaiki. Terkadang atasan mungkin salah mengerti kita. Jadi evaluasi disamakan dengan kritik, kritik tersebut benar atau tidak? Lalu muncul pertanyaan, “Bagaimana jika saya mendapatkan penilaian yang buruk, apa yang harus saya lakukan?”

Menerima apa adanya lalu lupakan. Apa yang benar-benar akan anda lakukan? Apakah anda berakting sebagai orang yang selalu benar sehingga orang memberikan penilaian yang baik-baik saja? Anda bisa saja berakting dan mendapatkan penilaian yang baik, tetapi anda akan merasa bahwa diri anda benar-benar tidak berguna. Dengan siapa anda

hendak hidup. Anda hidup dengan diri anda sendiri. Kita tidak ingin merasa tidak enak tentang diri kita karena kita menipu orang lain agar mereka menuliskan hal-hal yang baik tentang kita.

Kita harus sadar bahwa kita tidak bisa selamanya selalu mendapatkan apa yang kita inginkan. Saya pernah mengalaminya – disalahkan untuk sesuatu yang tidak saya lakukan. Saya dikritik, anda bisa bayangkan? Mereka mengkritik SAYA? Mereka memberikan penilaian negatif terhadap ceramah saya – sungguh tidak terbayangkan. Bagaimana mungkin ini bisa terjadi? Mereka memberikan penilaian yang buruk. Tetapi sekarang saya tidak bisa melakukan apa-apa lagi, saya akan menyerah. Bagaimana dengan anda, apa yang akan anda lakukan?

Kita harus belajar mempertahankan keseimbangan diri ketika situasi dan kondisi yang diinginkan tidak tercapai, belajar untuk tidak marah, kehilangan kepercayaan diri , dan juga belajar untuk terus maju.

Dan juga, terkadang ketika orang lain memberikan penilaian yang negatif kepada kita, anda sangat beruntung tidak mendapatkan promosi jabatan. Karena ketika orang lain dipromosikan, ia mendapatkan kehormatan untuk bekerja lebih lama setiap hari. Jika anda tidak mendapatkan promosi, anda bisa pulang lebih awal dan bersantai. Jadi jangan berpikir bahwa mendapatkan promosi dan penghargaan adalah hal yang penting; yang terutama. Tidak mudah untuk berpikir seperti itu. Aku ingin yang terbaik, aku ingin mendapat promosi. Aku ingin menghasilkan uang lebih banyak. Aku ingin memiliki mangkuk nasi yang lebih besar daripada tetanggaku! Bukankah itu yang selalu kita pikirkan.

Saya selalu ingin menjadi pusat perhatian atau dipilih menjadi pemimpin. Bagaimana saya bisa merubah kebiasaan ini?

Bahagiakan orang lain. Buatlah makhluk lain berbahagia. Perhatikan kebahagiaan mereka daripada kebahagiaan anda sendiri. Perhatikan kualitas baik orang lain dan akui kualitas mereka.

Berikan kesempatan kepada orang lain untuk menunjukkan bakat dan kemampuan mereka. Dukung kualitas mereka dan berikan kesempatan untuk menunjukkan kekuatannya. Perhatikan orang lain dengan hati yang bersih.

Sahabat yang menyusahkan

Tanya :

Berbicara tentang kebaikan hati, kami berharap Y.M. bisa memberikan sedikit nasehat tentang bagaimana menghadapi beberapa kategori teman yang menyusahkan. Kategori–kategori tersebut adalah :

1. Teman yang mengkhianati saya
2. Teman yang membuat saya merasa tidak nyaman,
3. Teman yang terus menerus menceritakan kebohongan demi kebaikan kepada saya,
4. Teman yang otoriter,

Jawab :

Satu hal yang menyedihkan dari kehidupan ini adalah ketika kita dikhianati. Siapa di ruang ini yang merasa tidak pernah dikhianati? Siapa yang tidak pernah memiliki teman yang berkhianat?

Ketika ini terjadi, kita merasa bahwa kitalah satu-satunya orang di dunia ini yang pernah merasakan penderitaan yang terdalam; kitalah satu-satunya orang yang di dunia yang memiliki teman yang berkhianat dan memperlakukan kita dengan sangat kejam. Tetapi ada hal yang cukup menakjubkan, jika kita mulai membicarakannya dengan orang lain, anda akan bertemu dengan banyak orang yang pernah mengalami hal yang serupa.

Lalu apa yang harus kita lakukan? Saya pikir kita harus menerimanya; mengerti bahwa ini memang sudah terjadi, menyedihkan dan menyakitkan. Tetapi terima saja, belajar dari pengalaman dan lanjutkan hidup. Posisikan teman kita tersebut sebagai guru kita yang telah memberikan sebuah pelajaran yang begitu berharga.

Bisakah anda membayangkan bahwa orang yang telah menyakiti kita adalah orang yang telah kita bahagiakan dan memandangnya sebagai guru yang utama. Apa yang telah diajarkan kepada kita? Kita diberitahu bahwa kita terkadang memiliki begitu banyak harapan yang salah, tuntutan yang terlalu

tinggi, terlalu posesif dan mengikat. Jika ini terjadi, lebih baik bagi kita mundur selangkah kebelakang dan bertanya kepada diri kita, “Baik, hikmah apa yang bisa saya petik dari kejadian ini?” Kita juga harus sadar bahwa kita tidak sendiri.

Dan saya pikir penting juga bertanya kepada diri sendiri, “Apakah saya pernah mengkhianati kepercayaan teman?” Jadi mari kita balik pertanyaannya, “Berapa orang di ruangan ini yang tidak pernah mengkhianati kepercayaan teman?” “Apakah ada yang tidak pernah menyebalkan orang lain?” Jika kita perhatikan sifat kita sendiri – saya tidak tahu bagaimana dengan anda, tetapi terkadang saya juga bersikap kurang baik kepada orang–orang yang bergantung kepada saya; mungkin mereka mendengar saya membicarakan mereka atau mengatakan hal-hal yang tidak baik tentang mereka, saya juga harus melihat kedalam diri saya sendiri. Jika saya mengkhianati kepercayaan orang lain, mengapa saya harus cemas ketika orang lain melakukan hal yang sama? Bukankah ini disebut Karma? Apa yang saya lakukan kepada orang lain juga terjadi kepada saya. Mengapa saya harus cemas? Jika saya tidak suka orang lain mengkhianati kepercayaan saya, saya harus lebih berhati-hati dan tidak mengkhianati kepercayaan orang lain.

Karena itulah pengalaman mengajarkan kita untuk melihat kedalam diri kita sendiri dan berpikir bagaimana kita bisa menjadi teman yang lebih baik, bagaimana menghadapi teman yang menjengkelkan. Jika anda terus dibuat kesal, anda harus berpikir untuk mencari teman baru. Jika teman kita sedang tidak mood, sadari keadaannya, bahwa tidak biasanya ia bersikap demikian dan maafkan dia. Tetapi jika anda memiliki teman yang selalu terus memperlakuan anda dengan tidak baik, merendahkan, mengkritik, menertawakan, memojokkan atau memberitahu hal–hal yang tidak pantas, mungkin anda tidak memerlukannnya sebagai teman.

Baik, bagaimana dengan teman yang membuat kita berbohong demi kebaikan. Menurut saya teman yang demikian bukanlah teman yang terbaik. Karena teman yang baik adalah teman yang mendorong kita melakukan hal-hal yang positif, bukan sebaliknya. Di

dalam Sigalovada Sutta, Guru Buddha menjelaskan tentang sifat atau kualitas teman yang baik. Dan juga didalam buku saya, "**Taming the Monkey Mind**" saya mengutip beberapa halaman dalam Sutta tersebut dan menjelaskannya. Guru Buddha dengan jelas meuraikan bahwa ada orang yang baik dan menyenangkan disaat kita bersama dengan mereka, tetapi jika mereka mendorong kita melakukan perbuatan negatif, mereka bukanlah teman yang sejati. Jadi, kita perlu mawas diri dengan orang-orang yang mendorong kita berbohong untuk kebaikan (**white lie**). Ini karena kitalah yang merasakan akibat dari perbuatan kita di kehidupan ini atau mendatang. Jika kita biarkan mereka mempengaruhi kita, mereka akan membawa kita ke jalan yang salah.

Kita perlu memiliki ketegasan dalam hal ini dan berani berkata, "Maaf, saya tidak bisa melakukan apa yang anda minta." Saya telah mempraktekkan hal ini dengan orang–orang semacam itu, ketika mereka meminta saya untuk melakukan sesuatu yang menurut saya tidak etis. Mereka meminta saya untuk berbohong demi kebaikan dan melakukan hal-hal

yang melanggar hukum, saya merasa saya harus jujur dan berkata, "Maaf, saya tidak bisa melakukannya". Dan anda akan membiarkan ia yang membuat keputusan. Dan jika mereka tidak menyukai anda karena hal ini, tidak masalah. Teman adalah orang yang menghormati perasaan atau keutuhan moral kita.

Tanya :

Ada satu lagi kategori teman yang menyulitkan, yaitu teman yang mengikat atau posesif, bagaimana menghadapinya.

Jawab :

Bagaimana menghadapi teman yang terlalu protektif atau mengikat? Teman yang sering bertanya, "Kamu mau kemana, pergi dengan siapa, mengapa kamu tidak bisa pergi dengan saya, apa sih yang terjadi?" Biasanya mereka memang menyusahkan, khususnya pacar. Menghadapinya, anda harus memiliki keyakinan yang kuat tentang hal yang boleh atau tidak untuk dilakukan.

Dan terkadang anda harus menjawab, "Terima kasih. Saya sangat menghargai persahabatan anda. Tetapi di hati saya, teman tidak harus melakukan segalanya bersama-sama. Dan juga sebenarnya lebih baik jika kita memiliki banyak teman dan sahabat, karena ini akan membuat kita memiliki jalinan persahabatan yang luas dan kuat. Ini tentu lebih baik daripada hanya bergantung kepada satu orang saja". Menurut saya akan lebih baik jika kita mengingatkan mereka dengan cara seperti itu.

Jika kita memiliki ikatan khusus atau terkadang melakukan hal-hal yang berbeda atau kita memiliki teman yang berbeda, ini tidak menjadi masalah. Ini bukan berarti bahwa kita kurang memperhatikan teman yang satu karena anda sedang bersama teman yang lain. Untuk menjadi seseorang yang secara psikologis baik, perlu untuk memiliki banyak teman, karena tidak semua orang bisa memenuhi keinginan kita. Dan jika ada yang berharap kita memenuhi semua kemauannya, kita harus menjelaskan kepada mereka. "Maaf, saya hanya orang biasa. Saya tidak bisa memenuhi semua kebutuhan dan keinginanmu. Saya tidak bisa

melakukan semua hal yang anda minta". Dan kita akan memiliki hubungan yang lebih baik jika kita memberikan sedikit ruang kepada orang lain.

* * * * *

5

Mengatasi Kedukaan & Kehilangan

Mengatasi Kedukaan & Kehilangan

Tanya:

Yang Mulia, kami memiliki beberapa pertanyaan mengenai praktek ajaran Buddha Dharma. Karena pertanyaan-pertanyaan ini mengacu pada ajaran Buddha yang spesifik.

Yang pertama, "Apakah memiliki teman termasuk sebuah kemelekatan? Ada seorang teman baik saya yang telah meninggal yang sangat saya rindukan. Saya telah mencoba untuk melupakannya, tetapi saya masih tetap depresi dan sedih. Sedangkan Guru Buddha mengajarkan agar kita tidak melekat?

Yang kedua adalah tentang **Noble Silence** (Diam adalah Emas). Ketika kita berbicara terlalu banyak atau membicarakan hal-hal yang tidak penting, sepertinya ini sama dengan omong kosong.

Bagaimana kita menghindari ini tetapi bisa tetap berkomunikasi dengan baik? Bagaimana kita mempertahankan **Noble Silence**?

Jawab :

Pertanyaan pertama mengenai teman yang telah meninggal dan sangat dirindukan, lalu teringat pada ajaran Buddha yang menganjurkan kita agar tidak melekat. Sangat alami jika kita dekat dengan seseorang dan kemudian setelah ia meninggal kita merasa kehilangan dan merindukannya. Itu sangatlah alami.

Duka adalah sesuatu yang dirasakan ketika kita tidak bisa menerima perubahan yang terjadi. Jadi ketika kita kehilangan seseorang yang sangat kita sayangi, kita akan mengalami perubahan dalam hidup kita bersama orang itu, tergantung kepadanya, belajar untuk menjadi lebih baik dan bahagia tanpanya. Jadi penderitaan adalah akibat dari tidak bisa menerima perubahan.

Sekarang, jika kita mengenang masa lalu dan ingin masa lalu itu terjadi lagi, maka kita sudah menjadi sangat melekat dan proses kehilangan kita akan menjadi lebih berat karena kita memikirkan

semua hal yang pernah terjadi bersama teman kita di masa lalu, saya ingat pernah melakukan ini, saya ingin ini terjadi lagi.

Sebenarnya ketika kita bersedih karena hal seperti itu, kita merasa kita memikirkan masa lalu. Tetapi menurut saya, kita sebenanya bersedih akan masa depan yang tidak mungkin akan terjadi. Karena berdasarkan apa yang terjadi di masa lalu, kita memiliki harapan apa yang akan kita lakukan dengan orang itu di masa yang akan datang. Dan kemudian tiba-tiba orang itu tidak ada lagi di dalam kehidupan kita. Dan kita harus menyesuaikan harapan kita tentang masa depan karena mereka bukan lagi bagian dari kita di masa depan.

Hal yang sangat membantu untuk dilakukan dalam menghapi ini adalah dengan melihat ke masa lalu dan ke masa depan dengan cara yang berbeda. Saat melihat ke masa lalu, saya berkata, “Saya sangat bahagia ia pernah memasuki kehidupan saya. Saya sangat bahagia. Semua hal terus berubah, semua pasti mati. Tidak ada yang akan hidup selamanya, tidak juga saya. Tetapi saya sangat bahagia karena

ketika persahabatan itu ada, selama kita berdua masih hidup, kita dapat berbagi kebersamaan dengan cinta dan pendekatan. Dan saya juga sangat bahagia telah memilikinya dalam hidup saya. Tentu saja, ia tidak bisa berada dalam kehidupan saya selama-lamanya, tetapi saya sangat bahagia ia telah berbagi hidup dengan saya selama ini”.

Dengan merenung seperti ini, ketika anda melihat ke masa lalu anda bersyukur dan tidak merasa kehilangan. Dan ketika anda melihat ke depan anda bisa berkata, “Teman saya telah mengajarkan banyak hal; bagaimana mencinta, menjadi seorang sahabat, dan memiliki hati yang baik. Ia telah mengajarkan semuanya, dan saya ingin melanjutkan hidup saya dengan membaginya kepada banyak orang”. Anda lalu sungguh–sungguh menjalankan apa yang telah anda katakan. Dengan ini, anda merasakan keutuhan dan kebahagiaan dalam hati anda.

Apakah anda melihat perbedaannya, melihat ke masa lalu dan masa depan? Jika ya, seluruh perasaan anda mengenai teman anda akan berubah. Karena

anda mensyukuri apa yang pernah anda rasakan bersama, anda akan menyadari berapa banyak yang telah mereka berikan dan sekarang anda akan memberikannya juga kepada orang lain. Dan saya tahu anda bisa.

Ucapan yang bermanfaat

Pertanyaan kedua adalah tentang" **Noble Silence"** (Diam adalah Emas) atau tidak melakukan pembicaraan yang tidak berguna. Pertanyaan ini sering muncul dan ini semua berkaitan dengan keahlian kita berbicara. Terkadang ketika sedang bersama dengan teman–teman, lalu ada yang mulai membicarakan kejelekan orang lain maka banyak orang akan terlibat dalam "**diskusi**" ini. Ini biasa terjadi di sekolah, atau lingkungan kerja. Jika ini terjadi dan kita merasa tidak nyaman, sebaiknya kita tidak perlu teribat. Tidak ada alasan untuk kita ikut dalam pembicaraan itu.

Ada beberapa cara untuk menghadapi ini. Anda bisa langsung berkata, "Saya merasa sangat tidak nyaman membicarakan kejelekan orang lain dibelakangnya". Anda bisa saja pergi karena

merasa tidak nyaman dekat dengan si mulut jahat atau tukang gosip.

Anda juga bisa mengganti topik pembicaraan dengan cermat. Seperti ketika ada yang mengkritik seseorang karena ia telah berbuat kesalahan pada proyek tertentu. Anda bisa berkata, "Apakah kalian tahu? Saya juga pernah begitu. Saya berbuat kesalahan di proyek itu dan dulu itu ceritanya sangat lucu".

Anda mengerti apa yang mereka bicarakan lalu mengganti topik pembicaraan. Anda tidak membiarkan mereka duduk disana dan bermain–main dengan pikiran kritisnya. Ada banyak cara untuk memimpin pembicaraan dan anda bisa mempelajarinya jika anda memperhatikan.

Berbicara sebenarnya tidak menghasilkan pembicaraan yang mendalam dan berarti bagi semua orang. Kita bisa berteman dengan sebagian orang lewat "komunikasi" dan bersikap ramah. Anda boleh berkomunikasi, tetapi Anda harus sadar mengapa itu dilakukan. Anda sadar, "Saya melakukan ini hanya untuk bersikap ramah". Dan situasi ini tidak berarti

saya akan menjadi teman dekat orang tersebut. Tetapi anda melakukannya dengan ramah dan anda tahu mengapa anda melakukan hal itu. Lagipula anda tidak menginginkan apa–apa.

Waktu terbuang sia–sia atau pembicaraan menjadi tidak berarti ketika kita menghabiskan waktu berjam-jam membicarakan tentang tubuh kita, pakaian (fashion), orang ini dan orang itu, membuat lelucon dari segala hal. Jam demi jam berlalu dan pikiran kita terisi dengan sampah dan omong kosong. Karena itu, akan saat membantu jika kita tahu kapan kita berbicara dan kapan mengakhiri pembicaraan.

Tanya :

Yang Mulia mengapa ada orang yang bicaranya jujur tetapi sering berakhir dengan tidak memiliki teman?

Jawab :

Ada banyak orang yang berbohong yang akhirnya tidak memiliki banyak teman. Jika saya kembali ke negara saya, CEO yang ketahuan berbohong tidak memiliki teman. Politisi yang

ketahuan berbohong juga tidak memiliki teman. Jadi bukan hanya karena anda berkata jujur anda tidak memiliki teman, tetapi terutama jika anda berbohong. Jika anda berkata jujur, bukan berarti anda harus mengatakan segalanya. Anda tahu berapa banyak yang harus anda katakan jika anda berkata jujur.

Bila ada keadaan seperti ini: Anda pergi ke rumah seseorang untuk makan malam, misalnya anda pergi ke rumah bibi anda untuk makan malam dan bibi anda menghabiskan waktu sepanjang hari untuk memasak hidangan untuk anda dan dia bertanya, “Bagaimana makanannya, kamu suka?” Dan kebetulan beliau memasak makanan yang tidak begitu anda sukai.

Apa yang akan anda katakan? Apaka anda akan berkata, “Bibiku sayang, saya sungguh tidak tahan, saya tidak menyukai makanan ini”. Bukankah anda tidak mungkin berkata demikian? Anda tidak mungkin mengatakan, “Bibi, masakan Bibi sangat tidak enak”. Atau anda akan berkata “bibi memasak masakan yang saya tidak suka”.

Sebenarnya apa maksud bibi kita ketika ia bertanya, “Bagaimana, kamu suka makanan ini?” Apakah beliau benar-benar menanyakan apakah anda menyukai makanannya? Coba pikirkan. Sebenarnya beliau tidak benar-benar menanyakan hal itu. Yang ia coba katakan adalah, “Bibi sayang kepada kamu, bibi menyediakan makanan ini untuk menunjukkan bahwa Bibi peduli. Apakah kamu mengerti bahwa bibi peduli?

Bukankah itu yang sebenarnya ingin beliau sampaikan? Apa pendapat anda semua? Sebenarnya beliau ingin memastikan anda semua mendapatkan kasih sayangnya.

Jadi, alih-alih berkata, “Bibi, makanan ini ngak enak”, lebih baik anda menjawab, “Bibi baik sekali memasakkan ini untukku. Saya sangat berterima kasih”. Karena itulah yang sebenarnya, bukan? Anda menyadari bahwa beliau memperhatikan anda, beliau memasakkan masakan itu khusus untuk anda. Itu yang anda ketahui dan itulah yang sebenarnya anda katakan. Lagipula anda tidak berbohong, dan ini adalah sebuah ungkapan jujur.

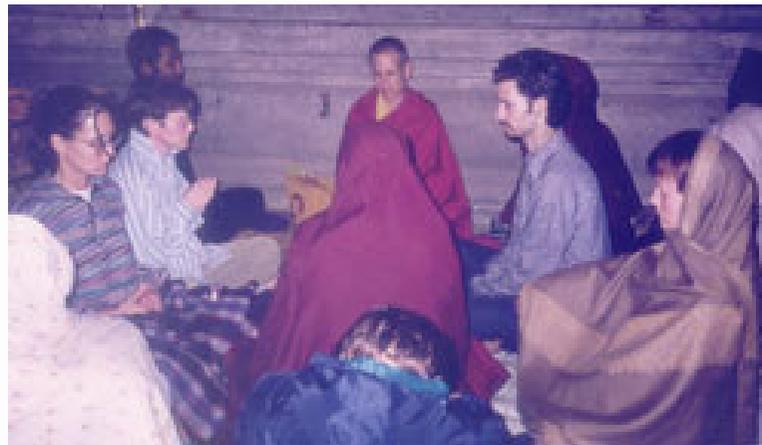
Demikian juga tentang tidak mendapatkan teman jika selalu berkata jujur. Sebenarnya ada berbagai macam cara untuk mengutarakan maksud kita. Jika seorang teman datang dan berkata, “Saya baru saja mengakui sesuatu kepada seseorang. Apakah yang saya lakukan salah?” Anda jangan berkata, “Ya, itu hal terbodoh yang pernah kamu lakukan, kamu memang idiot!” Jangan katakan itu kepada teman anda. Sebaliknya Anda bisa berkata, “Kamu sangat berani mengakui kesalahan kamu. Mungkin itu adalah salah satu cara untuk menjernihkan masalah”.

Anda begitu baik, dengan berkata demikian kepadanya, ia akan memikirkan bermacam cara yang bisa dilakukan untuk menjernihkan masalah. Hal ini lebih baik dibandingkan dengan mengatakan bahwa ia memang bodoh.

Jadi dengan berkata sejujur dan bijaksana, Anda bisa menjadi lebih mulia dan juga tidak perlu menghina.

* * * * *

6

Keluarga & Teman

Keluarga & Teman

Tanya :

Yang Mulia apakah ada perbedaan antara teman dan keluarga? Mengapa? Untuk apa? Mengapa keluarga saya tidak bisa bersikap seperti teman saya dan juga sebaliknya?

Jawab :

Ini sangat menarik, kita merasa berbeda di dalam suatu keluarga dan keluarga kita tidak seperti teman? Terkadang kita tidak memilih keluarga kita, melainkan teman. Kita terlahir di dalam keluarga, kita harus menerima mereka apa adanya. Dan terkadang, orang-orang di keluarga bukanlah orang yang kita pilih untuk bergaul.

Tetapi menurut saya ini bisa sangat baik untuk kita. Kita harus belajar untuk berpikir lebih jauh, lebih terbuka dan lebih menerima. Dan terkadang anggota keluarga bukanlah orang yang kita sukai, tetapi ini baik untuk belajar menerima cara berpikir orang lain, belajar untuk hidup bersama dengan beragam orang dan menerima orang yang memiliki keinginan yang berbeda dengan kita. Jadi saya rasa, kita dapat menerima dan belajar untuk hidup bersama dengan keluarga walaupun mereka bukan teman kita.

Dan untuk pertanyaan, "Mengapa teman tidak seperti keluarga?" Maksudnya apa? Apakah maksudnya mengapa teman terkadang meninggalkan kita ketika mereka membutuhkan untuk tinggal dan menjaga kita? Apakah itu yang dimaksud? Apa yang anda inginkan dari teman, tetapi tidak anda dapatkan? Apakah ada yang bisa membantu saya mengerti pertanyaan ini?

Mungkin yang dimaksud adalah teman yang memiliki komitmen lain. Mereka tidak selalu tinggal bersama kita, jadi mereka tidak selalu ada. Karena memang begitu seharusnya. Saya tidak yakin telah

menjawab pertanyaan ini karena saya tidak yakin saya mengerti benar pertanyaannya.

Sebuah ujian hidup yang sulita antara persahabatan dan Kekayaan

Tanya :

Yang Mulia saya memiliki sebuah pertanyaan. Saya pikir ini belum disinggung sebelumnya. mengenai kekayaan dan persahabatan. Sering sekali dikatakan bahwa jika anda meminjamkan uang kepada teman atau jika teman membutuhkan kita hanya karena kekayaan, pastilah kita akan mudah kehilangan teman. Hal ini mengenai kekayaan dan persahabatan. Apakah komentar anda?

Jawab :

Kekayaan dan persahabatan memang berhubungan, dan hubungan ini terkadang bisa menjadi sangat erat. Jika kita memilih teman karena kita ingin mendapat kekayaan melalui mereka, atau orang memilih kita sebagai teman karena mereka ingin mendapatkan kekayaan melalui kita, maka hubungan ini tidak akan berjalan dengan baik.

Semua ini terjadi karena terkadang seseorang perlu untuk meminjam uang. Apakah ia meminjam dari keluarga, atau dari teman? Kepada siapa anda meminjam uang? Dan jika seorang teman ingin meminjam uang dari anda, apakah anda akan meminjamkannya atau tidak?

Untuk menyelesaikan masalah ini, sangat tergantung kepada rasa kebersamaan. Jika ia adalah teman yang anda sangat percaya, anda akan meminjamkan uang anda dan ia pasti akan mengembalikannya. Anda mungkin tidak bisa meminjamkan sebanyak yang mereka butuhkan, tetapi anda masih bisa membantu semampu anda.

Jika anda ingin meminjam uang dari teman anda, anda harus yakin kalau anda bisa mengembalikannya serta berjanji kapan anda akan mengembalikannya. Saya rasa sebaiknya kita tidak mengatakan ingin meminjam uang jika pada kenyataannya yang kita inginkan adalah mereka memberikan uang kepada kita. Ini sama saja dengan menipu. Jika kita ingin seseorang memberi kita uang dan kita tidak memiliki

keinginan untuk mengembalikannya, maka kita seharusnya langsung mengatakannya. Tetapi sebaiknya kita tidak bersikap layaknya kita akan mengembalikan uangnya.

Dan ketika kita meminjam uang, menjadi kewajiban kita untuk mengembalikannya. Dan ketika ada teman yang ingin meminjam uang kepada kita, maka kita perlu mengetahui untuk apa ia membutuhkan pinjaman, berapa yang ia butuhkan, dan apa yang saya dapatkan, apakah saya orang yang tepat, atau apakah lebih baik jika ia meminjam dari keluarga, atasan atau orang lain yang lebih tepat. Jadi tidak menjadi masalah jika kita sedikit melalukan penyelidikan serta mengambil keputusan yang memang sudah seharusnya.

Tanya :

Saya melihat sebuah pertanyaan yang menurut saya cukup penting, jadi mari kita fokus pada pertanyaan ini . "Saya berusia 24 tahun dan baru saja menikah. Tetapi teman-teman saya, mereka Buddhis yang taat mencoba untuk menjauh dari saya. Saya

tahu mereka tidak ingin menikah, tetapi mengapa mereka tidak bisa tetap menjadi teman saya?"

Jawab :

Sejauh pengalaman saya, tidak banyak kejadian dimana seorang teman pergi ketika temannya telah menikah. Hal yang sebaliknya lebih banyak terjadi. terkadang orang yang menikah inilah yang sebenarnya telah menjauh. Karena menurut pengamatan saya, ketika seseorang jatuh cinta, mereka cenderung sejenak mengabaikan temannya karena mereka sangat mementingkan pasangan yang mereka cintai sehingga mereka lupa dengan teman-temannya. Dan terkadang, temannya akan merasa sakit hati. Dan ketika ia sadar dan berpikir, "Kemana teman-teman saya?" Mereka berpikir bahwa teman-temannya telah menjauhinya. Tetapi menurut saya , mungkin mereka telah mengabaikan temannya karena mereka sedang sibuk jatuh cinta.

Saya melihat banyak hadirin disini yang menganggukkan kepalanya, tandanya mereka setuju dengan perkataan saya! Jadi menurut saya beberapa orang mungkin pernah mengalami perasaan

layaknya kehilangan seorang teman ketika teman itu telah menikah atau telah berhubungan dekat dengan orang lain. Jadi saya rasa jika ini terjadi, anda perlu mengambil langkah untuk memperbaiki hubungan tersebut.

Selain itu juga, jika anda sudah menikah dan teman anda yang belum memiliki pasangan, dan yang selalu anda bicarakan adalah pasangan anda, teman anda tidak akan begitu tertarik mendengarnya. Anda harus ingat teman kalian memiliki keinginan yang berbeda dan untuk menyatukan keinginan yang berbeda itu, sebaiknya jangan bercerita tentang pasangan dan rumah anda, bagaimana rasanya setelah menikah. Hal ini tidak akan begitu menarik untuk dibahas dengan teman yang belum berkeluarga. Tetapi itu semua tergantung kepada persahabatan, anda–anda harus mampu menilai.

* * * * *

Riwayat Ven. Thubten Chodron

Dilahirkan pada tahun 1950, Thubten Chodron dibesarkan di dekat kota Los Angeles. Beliau lulus dengan gelar B.A. bidang sejarah dari Universitas Californita di kota Los Angeles pada tahun 1971. Setelah menjelajahi Eropa, Afrika Utara dan Asia selama satu setengah tahun, beliau memperoleh kredensial untuk mengajar dan meneruskan untuk mengambil gelar Master-nya di bidang pendidikan sambil bekerja sebagai seorang guru di sistem pendidikan sekolah Los Angeles.

Pada tahun 1975, beliau mengikuti kursus meditasi yang dipimpin oleh Yang Mulia Lama Yeshe dan Yang Mulia Zopa Rinpoche, dan setelah itu beliau pergi ke vihara Yang Mulia Lama Yeshe dan Zopa Rinpoche di Nepal untuk melanjutkan belajar dan berlatih ajaran Buddha. Pada tahun 1977, beliau menerima pentasbihan sebagai seorang samaneri, dan pada tahun 1986, beliau pergi ke Taiwan untuk menjadi seorang bhiksuni.

Beliau belajar dan mempraktekkan agama Buddha dengan tradisi Tibet untuk waktu yang sangat lama di India dan Nepal, dan mengajarkan program spiritual di Institut Lama Tzong Khapa di Itali selama kurang lebih dua tahun. Selama tiga tahun beliau belajar di Vihara Dorje Parmo di Perancis dan menjadi guru tetap di Pusat Agama Buddha Amitabha di Singapur. Yang Mulia Chodron adalah seorang co-organizer of Life as a Western Buddhist Nun dan juga ikut turut serta dalam konferensi pengajar agama Buddha Barat dengan H.H. Dalai Lama pada tahun 1993 dan 1994. Beliau hadir dalams ebuah kunjungan delegasi Yahudi ke Dharamsala, India pada tahun 1990, yang menjadi dasar buku dan dokumentasi, The Jew in the Lotus, dan beliau sangat tekun menyelenggarakan dialog agama. Beliau juga menghadiri Konferensi Minf-Life dimana para ilmuwan dan H.H. Dalai Lama mendiskusikan persamaan dan perbedaan antara ilmu pengetahuan dan agama Buddha

Yang Mulia Chodron tinggal dan mengajar di Dharma Friendship Foundation (DFF) selama 9 tahun. Sekarang ini, beliau mendirikan Sravasti Abbey, sebuah vihara di Amerika Serikat. Beliau telah bepergian ke berbagai negara untuk memberikan ceramah tentang agama Buddha dan mengajarkan meditasi. Buku karangannya seperti Open Heart (Hati yang terbuka), Clear Mind (Pikiran yang jernih), Buddhism for Beginners (Agama Buddha untuk pemula), Working with Anger (Bekerja dengan kemarahan), How to Free Your Mind: Tara The Liberator (Bagaimanan membebaskan pikiranmu: Tara sang Pembebas), dan Cultivating a Compassionate Heart: The Yoga method of Chenrezig (mengembangkan hati yang penuh cinta kasih: Metode Yoga Chenrezig).

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana Dhamma dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda. Semoga dana Dhamma anda dapat berguna bagi mereka.

Dhamma Citta